

# “诗情画意”调节情绪压力提升个人效用

## 一、【课程背景】

企业身处 VUCA 时代黑天鹅事件层出不穷，当“挑战”成为了一种工作常态会使重要岗位人员陷入更加焦虑状态，导致无法完成本职工作。如果高潜/管理者任由负面情绪占据主导位置，即便专业能力范围内的事也会不断出错。这样不仅短时间内会造成工作业绩下滑同时从长远来看更会损害员工的身心健康。为什么在同样的时局下有些人却可以逆境成长呢？

本堂课旨在通过“诗情画意”四步法引领学习者如何正确接纳负面情绪的前提下，可以掌握调节情绪的方法自我应用减轻压力，同时寻求到个人在工作中的价值，并创建出幸福行为路径，为企业降低人力成本，提高人效。

## 二、【课程目标】

- 1、叙述诗书打坐冥想可快速恢复平静
- 2、区分情绪识别动机并掌握沟通技巧
- 3、认可画面投射信息呈现价值观认知
- 4、运用意识心灵图制定复原元力路径

## 三、【课程对象】

中基层管理者/长期处于高度工作压力的人员/转型中的岗位

## 四、课程时间

2 课时-课程总长 3 小时（课程内容第一部分至第四部分，第四部分用时会压缩）

4 课时-课程总长 6 小时（课程全部内容，第四及第五部分用时较长）

## 五、课程内容

### 第一部分：热身破冰

- ◇ 小组互动（2 分钟个人“高光时刻”）
- ◇ 四类人生状态情绪的对照（视频分析）

### 第二部分：情绪的产生

- ◇ 大脑的结构
- ◇ 大脑对情绪的影响
- ◇ 情绪的三种来源
- ◇ 区分高频 or 低频情绪

### 第三部分：“诗情画意”四步完成自我调节

- ◇ “诗书打坐入平静”
  - 1、体验平静后带来的力量（冥想 10-15 分钟）
  - 2、“三触感”书写法完成能量平衡（OH 卡引导内容书写）
- ◇ “情绪区分识动机”
  - 1、安全感的维度（自测表找到应用环境）
  - 2、行为识别情绪

- 3、使用冷静情绪四步法
  - 4、情绪管理的沟通方法（4步7法）
  - 5、抓准动机平息情绪（案例研讨）
- ◇ “画面影射显价值”
    - 1、团队价值观探寻（使用 OH 卡进行团队故事接龙）
 

*\*OH 卡：潜意识投射卡。每个人通过对卡片上图案解读，呈现出内心潜意识状态。进一步了解自我，同时理解他人对同一事物的不同解读。*
    - 2、了解 9 种人格的价值关注点
    - 3、理解价值观的形成-系统六层级
  - ◇ “意识架构赢幸福”
    - 1、人类对本我的意识（镜像演练）
    - 2、自我探寻-三层“心灵结构”
    - 3、快乐与幸福的区别（视频分析）
    - 4、使用 MTV 完成工作中建立幸福的行动路径

#### **第四部分：课程总结**

- ◇ 回顾“诗情画意”减压增效课程的知识点
- ◇ 推荐与课程主题相关书籍

#### **往期现场：**

